



DER WEG ZUM SUPERHIRN

Ein enorm verbessertes Gedächtnis verspricht die Mega-Memory-Methode des Schweizer Gregor Staub, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut. Eselsbrücken und Bildassoziationen sollen ungeahnte Lern- und Erinnerungsleistungen ermöglichen.

der Schweizer Trainer Gregor Staub Anfang der 90er Jahre zu einem eigenen System ausgebaut und es als Gedächtnistraining „Mega Memory“ unters lernwillige Volk gebracht. Zunächst war es vor allem seine Schweizer Heimat, wo er in Unternehmen, Schulen oder bei Lernbehinderten das Gedächtnis trimmte; mittlerweile ist er überregional bekannt. Seine Seminare veranstaltet Staub in Kooperation mit birkenbühl media, Bergisch-Gladbach, wo „Mega Memory“ auch als Selbstlernprogramm mit Tonkassetten vertrieben wird.

Erotik wirkt

Zu Beginn der meist eintägigen Seminare verblüfft Gregor Staub seine Teilnehmer damit, daß er sofort ihre Vornamen zuordnen kann, sobald sie sich ihm beim Betreten des Tagungsraums mit ihrem Familiennamen vorstellen. Gelernt hat er die Namen „trocken“ auf der Grundlage seiner Liste – bei gut 60 Personen pro Seminar keine schlechte Leistung.

Staubs Tip für Menschen mit dem Loch im Hirn, wenn es um die Namen der Mitmenschen geht: Suchen Sie jeweils ein möglichst ausgefallenes Bild zum Namen. Bei Herrn Reichel könnte das zum Beispiel Geld (= reich) auf einem EL-efanten sein. Dieses Bild „verankern“ Sie geistig an einer auffälligen Stelle seines Körpers oder seiner Kleidung, zum Beispiel auf der Krawatte, im Hemdausschnitt oder am Ohr. „Je ausgefallener, desto besser“, so Staub. Besonders wirksam seien erotische Assoziationen.

Mit assoziierten Bildern lassen sich ganze Geschichten konstruieren, um dem

Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen. Staub erzählt einige von ihnen an diesem Tag, und sie klingen so verrückt, daß sie aus Träumen stammen könnten. Merken kann man sie sich dadurch sehr schnell. Beispiel: „Auf einem Wagen steht ein Roß. Darauf sitzt Mozart, der einen grünen Pullover anhat, der gewebt ist. In der rechten Hand hält er einen Strauß Blumen, in der linken einen Humpen, der mit Punsch gefüllt ist. Dieser ist so schwer, daß sein Bizeps anschwillt. Weil er das tapfer aushält, wird er zum Lord geschlagen und kauft sich dann einen Hund.“

Was das Ganze soll? Es handelt sich um eine Verkettung von Eselsbrücken, mit deren Hilfe man sämtliche wichtigen Opernkomponisten auswendig gelernt hat: Wagen – Wagner, Roß – Rossini, Mozart, grüner Pullover – Verdi (ital. verde = grün), gewebt – Weber, Strauß, Humpen – Humperdinck, Punsch – Puccini, Bizeps – Bizet, Lord – Lortzing, Hund – Beethoven (Film „Ein Hund namens Beethoven“).

Natürlich muß jeder seinen eigenen Stil entwickeln, solche Geschichten zu entwerfen. Dabei ist allerdings abzuwägen, ob der Aufwand im rechten Verhältnis zum Ertrag steht. Wer sich bestimmten Lernstoff auch anders merken kann, muß sich ja nicht der Mühe unterziehen, Märchen zu erfinden. Für Inhalte aber, die man sich wiederholt partout nicht merken kann und besonders für Reihungen von Begriffen ist Mega Memory gut geeignet.

Laien werden Fachleute

Interessant ist die Methode nicht nur für die Lernenden, sondern auch für die Lehrenden, die so manchen Lernstoff auf diese Weise humorvoll und doch effektiv vermit-

Wer kennt sie nicht, jene ärgerlichen Situationen: Da hat man sich stundenlang auf die Präsentation vor den Abteilungsleitern vorbereitet – und gerät doch plötzlich ins Stocken: Welchen Punkt wollte ich hier doch gleich ansprechen? Oder ein wichtiger Kunde kommt auf einen zu – wie hieß er doch noch? Mister Alzheimer zeigt sich auch im Privatleben. Im Supermarkt am Kühlregal beispielsweise weiß man ganz genau: Da war doch noch was ...?

Das Gedächtnis schlägt vielen von uns in der heutigen Zeit der Informationsflut immer öfter ein Schnippchen. Dabei gibt es ein wirksames Mittel gegen die Zerstreuung, das Vergessen von Namen, Daten, Sachverhalten. Es wurde schon von den alten Griechen angewandt und nennt sich Memo-Technik. Sie basiert darauf, daß unser Gedächtnis in Bildern „denkt“. Indem man Lernstoff mit selbstkonstruierten Bildern verknüpft, läßt er sich schneller und länger behalten. Wie die heutige Gehirnforschung weiß, werden dadurch die rechte und linke Gehirnhälfte gleichermaßen aktiviert und Gedächtnisinhalte in mehreren Gehirnregionen gleichzeitig abgelegt.

Dieses alte Prinzip der Eselsbrücken hat